

EVENTOS E TURISMO 

FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO 2016

VENHA PARTICIPAR!

A Regional de Rio Claro, através de seu Departamento de Eventos e Turismo, já está preparando a tradicional Festa de Confraternização de Final de Ano, que será realizada no dia 02 de dezembro (Sexta-feira), das 11 às 17 h, no Floridiana Tênis Clube.

Além do reencontro de amigos que remontam muitos anos, é a oportunidade de demonstrar para as pessoas e entidades, toda nossa força e união.

Mas para que a festa fique completa é preciso que você compareça.

Os associados residentes fora de Rio Claro devem contatar com o nosso Representante na localidade (ver relação na página 2) e verificar a melhor maneira de transporte.

Em breve estaremos enviando os convites com os detalhes do evento.



foto de arquivo

confraternização - 2014



foto de arquivo

confraternização - 2010



foto de arquivo

confraternização - 2011



foto de arquivo

confraternização - 2012

COMPLEMENTAÇÃO

Com vigência a partir do mês de junho passado, foi aprovado o índice de 9,32% relativo ao reajuste da complementação de aposentadoria e pensões, período de 2016/2017.

O reajuste de 9,32% aplicado nos benefícios dos aposentados e pensionistas complementados, bem como, o retroativo de junho, julho e agosto, devem ser pagos, provavelmente, a partir de setembro*.

* Previsão baseada nos procedimentos adotados em anos passados.

Primeira parcela do 13º salário

A partir de 25 de agosto.
Confira as datas.

 PREVIDÊNCIA SOCIAL

Os aposentados e pensionistas do INSS vão receber metade do 13º salário junto com o benefício de agosto. O calendário de pagamento vai de 25 de agosto a 08 de setembro.

Para quem recebe um salário mínimo (R\$ 880), o pagamento de 50% sairá entre 25 de agosto e 08 de setembro. Quem ganha acima desse valor receberá entre os dias 1º e 08 de setembro. A primeira parcela vem sem o desconto do IR.

A segunda parte será paga entre o fim de novembro e início de dezembro, com as deduções cabíveis.



**SE PRECISAR DE AJUDA
SAIBA A QUEM RECORRER**

● ARARAS E CONCHAL

Alcides N. Teixeira - (19) 3542 4662
Moacir Terassi - (19) 3541 6748

**● LEME E SANTA CRUZ DA
CONCEIÇÃO**

Alberto J. Bortolotto - (19) 3571 2171

**● PIRASSUNUNGA E SANTA CRUZ
DAS PALMEIRAS**

Celso I. A. Santos - (19) 3561 5753

● PORTO FERREIRA

José L. Soratto - (19) 3589 1016
Sebastião P. Cruz - (19) 3581 4783

**● SANTA RITA DO PASSA QUATRO E
TAMBAÚ**

Elvio R. Nascimento - (19) 3582 5254
Paulo R. Pelegrini - (19) 3582 1540

**● MOGI MIRIM, MOGI GUAÇU,
SANTO ANTONIO DA POSSE,
ESTIVA GERBI, ENG. COELHO E
ARTHUR NOGUEIRA**

José E. Mazotti - (19) 3805 3051
Moisés T. Martins - (19) 3806 2431

**● SÃO JOÃO DA BOA VISTA, AGUAÍ E
ÁGUAS DA PRATA**

Roberto R. Redher - (19) 3623 1695

● VARGEM GRANDE DO SUL

Antonio L. Buozi - (19) 3641 3498
Rosana H.R.A.Dias - (19) 3643 2417

**● LIMEIRA, CORDEIRÓPOLIS E
IRACEMÁPOLIS**

Lúcia A. de Almeida - (19) 3442 1190
Ricardo L. Carneiro - (19) 3441 3079

**● PIRACICABA, SÃO PEDRO, ÁGUAS
DE SÃO PEDRO, RIO DAS PEDRAS,
RAFARD, SALTINHO, CAPIVARI E
CHARQUEADA**

Lúcia H.M.Zunini - (19) 3434 3469
Sueli Ap. Rodrigues - (19) 3873 6041

**● RIO CLARO, STA. GERTRUDES,
ITIRAPINA, IPEÚNA E
CORUMBATAÍ**

Sede Regional - Rua 1 n.1690-Centro
(19) 3534 7755



Associação dos
Aposentados
da Fundação CESP

O boletim do Sênior - Rio Claro é uma publicação trimestral da **AAFC - Associação dos Aposentados da Fundação CESP-Regional Rio Claro**, que circula entre os associados da cidade de Rio Claro e Região.

Endereço:

Rua 01, 1690, Centro
CEP 13500-141 - Rio Claro - SP
Telefone/fax: (19) 3534 7755 e 3523 8383
e-mail: rioclaro@aafc.org.br
www.aafc.org.br

Tiragem: 1500 exemplares.
Distribuição gratuita.

Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

Editoração: Departamento de Comunicação
Impressão: Nova RC Editora e Artes Gráficas



Aposentados e pensionistas da Funcesp já estavam habituados, no mês do seu aniversário, a realizar o recadastramento anual no Banco Santander para continuar recebendo seu benefício. O objetivo da Funcesp era manter um controle dos assistidos que ainda estavam aptos a receber o benefício, evitando pagamentos indevidos a quem já havia falecido.

A boa notícia é que o processo não é mais necessário desde o mês de junho de 2016. Isso porque a Funcesp passou a ter acesso ao SISOB – Sistema de Informação de Óbitos da Dataprev, por meio do qual pode checar, de forma atualizada, todas as informações necessárias. A consulta ao SISOB, além de agilizar e melhorar os controles pela Funcesp, também traz benefícios aos assistidos e pensionistas, uma vez que não precisam mais se deslocar até uma agência do Santander para realizar o recadastramento pessoal.

ATENÇÃO!

A comprovação de vida/renovação de senha é exigência do INSS e nada tem a ver com o processo realizado pela Funcesp para o recadastramento dos aposentados e pensionistas suplementados.

Portanto, se você ainda não fez sua comprovação de vida/ renovação de senha, vá até a agência do banco onde recebe o benefício de aposentadoria ou pensão do INSS e regularize a situação.

ATENDIMENTO AO ASSOCIADO



Café amigo nas localidades

CONVITE

É com imenso prazer que estamos convidando os associados, moradores nas localidades que fazem parte da Regional Rio Claro, para participarem do já tradicional “Café Amigo”, que estaremos realizando obedecendo o calendário abaixo.

Esperamos contar com a presença de todos os amigos, acompanhados de pessoa da família e juntos, discutir os assuntos que dizem respeito ao nosso dia a dia, bem como, aproveitar da oportunidade para rever antigos companheiros de trabalho.



foto de arquivo

Piracicaba - 05/11/2015



foto de arquivo

Santa Rita Passa Quatro - 16/10/2015

dia	localidade	horário
16/09 sexta-feira	Pirassununga	9h30
	Leme	14h30
23/09 - Sexta feira	Limeira	14h30
30/09 - Sexta feira	Araras	9h
07/10 - Sexta feira	São João da Boa Vista	10h
14/10 - Sexta feira	Piracicaba	14h30
04/11 sexta-feira	Porto Ferreira	9h30
	Santa Rita do Passa Quatro	14h
11/11- Sexta feira	Mogi Guaçu	14h30

PROJETO IDOSO BEM CUIDADO

ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) vai propor um novo modelo de atenção à saúde de idosos na rede privada com a justificativa de evitar as atuais falhas que geram má assistência e aumento crescente de custos.

Hoje, 12,5% dos cerca de 50 milhões de usuários de planos de saúde têm 60 anos ou mais. No Brasil, há mais de 20 milhões de idosos – serão 65 milhões em 2050. Quase 90% têm algum tipo de doença crônica, como diabetes, hipertensão, artrose e câncer.

Atualmente esses idosos estão "soltos" no sistema de saúde. Passam por vários especialistas, fazem inúmeros exames, usam muitas medicações (que podem interagir entre si e causar danos), mas não há ninguém cuidando deles como um todo.

A meta do projeto "Idoso bem cuidado", lançado em 24 de maio último, no Rio de Janeiro, é mudar essa lógica. Uma das propostas é que os planos de saúde criem estruturas, como centros geriátricos, capazes de reconhecer riscos que podem agravar a saúde do idoso e atuem de uma forma preventiva.

O idoso passará por uma avaliação clínica para saber dos seus riscos e dos cuidados que precisa. Será criado um registro eletrônico com seu histórico, que poderá ser acessado de qualquer lugar, inclusive pelo próprio idoso.

Outra novidade é que o paciente contará, além de um médico de referência, com a figura de "navegador" dentro do sistema, um enfermeiro que vai orientá-lo conforme a necessidade, como tirar dúvidas sobre a medicação.

De acordo com Martha Oliveira, diretora de desenvolvimento setorial da ANS, o novo modelo será testado inicialmente em um projeto piloto que envolverá 15 organizações, como operadoras e hospitais (ainda a serem escolhidos), a partir do segundo semestre deste ano.

Para ela, a identificação precoce do risco e os cuidados ao idoso prestados de forma integrada são o cerne da proposta. "É uma oportunidade para monitorar a saúde e não a doença", afirma. A ideia, diz Martha, é que as emergências dos hospitais deixem de ser a porta de entrada, ficando reservada aos momentos mais graves.

Entenda as mudanças que a ANS quer implantar na rede privada**COMO É HOJE:**

1 - CUIDADO MÚLTIPLO - O idoso muitas vezes frequenta vários médicos especialistas separadamente, o que pode levar, por exemplo, ao excesso de exames ou à sobreposição prejudicial de medicamentos.

2 - HOSPITAL - Em emergências, os hospitais não tem informações sobre o paciente ou relação com seus médicos.

3 - DESAMPARO - Quando o idoso sai do hospital, volta ao esquema anterior, sem comunicação entre as partes envolvidas.

QUAL É A PROPOSTA:

1 - AVALIAÇÃO CLÍNICA - O paciente é avaliado assim que entra na rede por meio de questionários.

2 - GERENCIADOR DO CUIDADO - Um profissional acompanha constantemente o idoso dentro da rede assistencial - ele é responsável, por exemplo, por checar se as prescrições e orientações estão sendo cumpridas.

3 - EQUIPE MULTIFUNCIONAL - O idoso é acompanhado por um grupo de profissionais, como geriatra, nutricionista, psicólogo, que se comunicam entre si.

4 - HOSPITAL - Se o idoso precisar ser internado, o gerenciador do cuidado vai monitorá-lo no hospital e depois que tiver alta.

5 - SISTEMA DE INFORMAÇÃO - É criada uma base de dados com o histórico clínico do idoso acessível em qualquer lugar do sistema, inclusive pelo próprio paciente, podendo ser digital ou registrada em papel.

Fonte: ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar)

**REAJUSTE NOS PLANOS DE SAÚDE**

O Conselho Deliberativo da Fundação CESP aprovou um reajuste anual de 10,25% para as mensalidades dos Planos de Saúde (PES, Nosso Plano e Extensive Saúde), com vigência a partir de 1º de setembro de 2016 até 31 de agosto de 2017.

Porém, como o regime é de pagamento antecipado, a primeira correção será cobrada no demonstrativo do mês de agosto.

GINASTICA FUNCIONAL

Encontram-se abertas as inscrições para formação do 2º grupo de Ginástica Funcional.

As aulas serão realizadas no salão de eventos da Sede Regional, às quintas-feiras, no período da manhã, com no máximo 6 alunos e horário definido pelos participantes.

Mensalidade:

Associadas, cônjuges e companheiras de sócios (em regime de união estável) - R\$ 40,00.

Demais familiares - R\$ 70,00 por pessoa.

As pessoas interessadas devem entrar em contato: na Regional ou pelo telefone 19- 3534 7755, falar com Ingrid.

Nota - Esse tipo de ginástica consiste em um treino basicamente sem aparelhos, imitando os movimentos praticados durante o dia a dia, fortalecendo os músculos, emagrecendo, prevenindo lesões e melhorando a disposição.



OS BENEFÍCIOS DA ÁGUA



Muitas pessoas acabam tendo problemas de saúde provocados pela falta de água no organismo.

Se a água é pouca, não é possível fazer as eliminações e limpezas necessárias. As impurezas ficam retidas dentro do corpo e contribuem para o aparecimento das mais variadas doenças.

Os principais sintomas são: cansaço, indisposição, pele seca, cabelos secos, dores de cabeça, problemas digestivos, formação de cálculos (pedras), alteração de pressão arterial, da circulação, irritabilidade e insônia.

Beber bastante água todos os dias faz com que o organismo fique mais equilibrado, mais resistente, funcionando melhor em todas as áreas. Cada pessoa deve beber de 2 a 4 litros de água por dia (8 a 16 copos). A quantidade depende da temperatura do dia, da atividade que a pessoa realiza, se faz muito ou pouco esforço físico, se fica exposta ao sol ou na sombra.

O corpo humano é formado por 65% de água. Essa água precisa ser renovada continuamente, a cada hora.

Como funciona a água no organismo:

Corrente sanguínea – atua como solvente e ajuda a levar às células todos os nutrientes necessários.

Rins – ajuda a diluir as toxinas filtradas pelo rim e eliminadas na urina.

Estômago – colabora na absorção dos nutrientes e na “quebra” das moléculas ingeridas.

Intestino – contribui para o funcionamento do órgão, auxiliando no processo de eliminação do bolo fecal.

Pele – atua na hidratação das células e, por consequência, previne a celulite e a flacidez.

É importante saber:

A água não deve ser substituída por outros líquidos, tais como refrigerantes, chás e sucos.

A água deve ser tomada ao longo de todo o dia, mesmo que você não tenha sede.

Quando a quantidade de água é insuficiente, a urina é pouca e de cor escura.

O ideal é não beber água junto com as refeições, pois atrapalha a digestão.